

¿Qué pasa si estamos sentados más de 8 horas al día?

Publicado el: 15-02-2023

Permanecer sentados más de 8 horas por día conlleva mayor probabilidad de presentar sobrepeso u obesidad, a diferencia de pasar 4 horas por día sentados, según un estudio latinoamericano recientemente publicado en BMC Public Health.

Los datos provienen de casi 8.000 personas entre 20 y 65 años (la mitad integrada por mujeres) que participaron del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). La encuesta transversal contó con muestras representativas de poblaciones urbanas de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela. La mediana del tiempo sentado fue de 420 minutos al día, siendo la más baja en Ecuador (300 min/día) y la más alta en Argentina y Perú (480 min/día).

No existe un valor de cantidad de tiempo sentado a partir del cual se pueda afirmar que el riesgo para la salud es mayor pero la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que se debe minimizar el tiempo sentado tanto como sea posible.

"Antes creíamos que cualquier ejercicio físico realizado intensamente compensaba tener una vida sedentaria. Hoy sabemos que el sedentarismo en general y el tiempo sentado en particular, tienen un efecto directo y constituyen una variable de riesgo independiente para enfermedades crónicas", comentó la Dra. Irina Kovalskys, Ph. D., médica pediatra especialista en nutrición y profesora de la carrera de Nutrición en la Universidad Católica Argentina (UCA), coautora del artículo e investigadora principal del ELANS.

La especialista señaló que el valor promedio de 420 minutos sentado es preocupante en una población como la estudiada, con 60% de obesidad en adultos y tasas altas de riesgos cardiometabólicos y afirmó que es importante concientizar a la población y poner el foco en los adolescentes.

El Dr. Felipe Lobelo, Ph. D., médico colombiano, profesor asociado de Salud Global de la Escuela de Salud Pública Rollins de la *Emory University*, y director de epidemiología en *Kaiser Permanente Georgia*, ambas en Estados Unidos, que no participó de este trabajo, impulsa el concepto *Ejercicio es medicina*, destinado a que en el ámbito clínico se incluya saber qué tan activo es el paciente y cómo se puede mejorar ese nivel de actividad física para tener un impacto positivo en su pronóstico de salud.

Para hacer recomendaciones de salud pública o incluso aconsejar a los pacientes se necesita un punto de corte. Las guías recomiendan 150 minutos a la semana de actividad física moderada a vigorosa y algunos países han empezado a indicar que nos debemos preocupar con el tiempo que las personas permanecen sentadas, para el cual aún no existe el equivalente a esos 150 minutos, por tanto, estos estudios son importantes, especialmente en población de Latinoamérica", puntualizó.

El Dr. Lobelo explicó que el concepto del riesgo aumentado de morir o desarrollar enfermedades crónicas por no hacer actividad física ha crecido en los últimos 50 años, pero solo en las últimas dos décadas se ha pensado en el tiempo sentado.

"Pasar más de 8 horas diarias sentado claramente produce un riesgo mucho más elevado de enfermedades crónicas, incluyendo obesidad y diabetes. Quizá sea una asociación continua y progresiva y el punto en el que ese aumento se vuelve exponencial seguramente esté entre 6 y 8 horas de tiempo sedentario", agregó.

Los autores esperaban tener una asociación lineal de riesgo de sobrepeso u obesidad a partir de 4 horas, pero no lo encontraron. "Este estudio tiene limitaciones, entre ellas que no fueron considerados otros indicadores, como los de salud. Se están iniciando colaboraciones con otros grupos de investigación y diseñando otros estudios", adelantó el líder de la investigación, Dr. Gerson Ferrari, brasileño que se desempeña en la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile (USACH).

Indicadores

El estudio latinoamericano que buscó establecer el punto de corte del tiempo sentado a partir del cual aumenta la probabilidad de tener sobrepeso u obesidad utilizó tres indicadores de exceso de peso diferentes: índice de masa corporal, circunferencia de la cintura y circunferencia del cuello.

Estar sentado más de 8 horas aumentaba 10% la probabilidad de tener exceso de peso cuando este era medido por el índice de masa corporal y 13% usando la circunferencia del cuello.

El Dr. Gerson Ferrari señaló que el resultado obtenido midiendo el índice de masa corporal es el que debe ser considerado, porque es el usado en las políticas públicas, mientras que la circunferencia del cuello es una medida de detección más reciente y menos estudiada, pero resalta como indicador válido, con buena sensibilidad y ventajas sobre los otros, como facilidad de medición y no tener variación a lo largo del día.

De acuerdo con los resultados de este estudio, medir la circunferencia del cuello podría ser la metodología más sensible de las tres; esta fue proporcionalmente mayor en ? 4, ? 6 y ? 8 horas/día que en < 4, < 6 y < 8 horas/día de tiempo sentado, lo que no se observó con los otros indicadores.

Cómo tratar el tema en la consulta médica

"Si lo que importa es la cantidad de tiempo sentado ininterrumpido, la recomendación es cortar tiempos de sedentarismo con tiempos activos. Los profesionales de la salud ya incorporaron el concepto de que el ejercicio físico debe ser moderado a vigoroso, pero que actividades no intensas alcanzan para reducir el tiempo sentado. El yoga puede no ser vigoroso, pero es valioso para la reducción de tiempo sentado", añadió la Dra. Kovalskys.

El Dr. Ferrari recomendó dar a los pacientes mensajes concretos para que estén el menor tiempo posible sentados. "En el autobús o en el metro es mejor ir de pie aunque haya lugar para sentarse. ¿Va a hablar por teléfono? Es mejor que lo haga caminando o al menos de pie, que sentado".

Una revisión reciente de la literatura realizada por investigadores de la *University of Birmingham*, en Birmingham, Reino Unido, que profundiza en los posibles mecanismos moleculares y fisiológicos del tiempo de inactividad, consecuencias para la salud y estrategias de protección, ofrece una evaluación de algunas intervenciones para compensar las consecuencias negativas inmediatas de la inactividad.

Actividad física

Hay estudios que sugieren que más de 60 minutos/día de intensidad moderada o más de 150 minutos/semana de intensidad moderada a vigorosa pueden ser efectivos para atenuar el aumento de los riesgos de mortalidad asociados con el tiempo sedentario, pero que los de intensidad reducida pueden no ser suficientes.

Pausas activas

Interrumpir la posición sentada cada 30 a 60 minutos para caminar o andar en bicicleta (2 a 10 minutos), realizar cada 30 minutos 3 minutos de actividades de resistencia simples, como levantamientos de pantorrillas o de rodillas, practicar movimientos intermitentes de las piernas (1 minuto en actividad cada 4 minutos inactivo durante un protocolo de sesión de 3 horas) o realizar pausas para subir escaleras (5 minutos cada hora) podría ser beneficioso para la salud vascular. Sin embargo, no todos los estudios han demostrado tales efectos positivos, por lo que en algunas poblaciones puede ser necesaria una mayor intensidad/duración del ejercicio para contrarrestar los efectos vasculares negativos de los periodos de inactividad aguda.

Estaciones de trabajo para usar sentados o de pie

Eficaces para reducir el tiempo sentado en oficinas pueden no serlo para reducir las alteraciones vasculares relacionadas al tiempo sentado. A pesar de que algunos estudios experimentales indican los beneficios vasculares, estudios epidemiológicos sugieren que los largos periodos de pie pueden ser perjudiciales para la salud vascular, especialmente para enfermedades venosas. Las recomendaciones de uso deben ir acompañadas de pautas específicas sobre la frecuencia y la duración de la posición que obtengan los máximos beneficios y minimicen otras complicaciones vasculares.

Un problema resaltado por el Dr. Lobelo es que algunos médicos preguntan a sus pacientes qué tan activos son, pero lo hacen de manera no estandarizada. Eso lo llevó a publicar, junto con la *American Heart Association* (AHA), un artículo sobre la importancia para los sistemas de salud de que la actividad física se considere un signo vital que se incluya en los registros de forma estandarizada.

"Una ventaja de tener esta actividad física como signo vital en las historias clínicas de los pacientes es que nos permite identificar a las personas que pueden tener mayor riesgo", destacó.

En *Kaiser Permanente* realizan 2 preguntas: ¿cuántos minutos de actividad física hace de manera regular a la semana y cuál es la intensidad promedio de esa actividad? Así clasifican a los pacientes en tres grupos: los que siguen las recomendaciones, los que casi no tienen actividad y los que hacen algo de actividad física pero no cumplen las recomendaciones de 150 min/semana de actividad moderada o vigorosa.

Registrar el tiempo sentado es más difícil. "Es más posible que la persona recuerde cuánto tiempo corrió que cuánto tiempo estuvo sentada", indicó el Dr. Lobelo. Del uso de la tecnología comentó que la mayoría de los relojes produce un buen estimado, pero que sin tecnología se puede estimar preguntando cuánto tiempo pasa en el automóvil, en un autobús, frente a la computadora

o la televisión y sumar estos tiempos.

El clínico remarcó que los dos comportamientos, falta de actividad física y mucho tiempo sentado, tienen asociaciones independientes con los desenlaces de salud. Pero que si ambos se combinan el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular no se suma, sino que se multiplica y atribuye la epidemia de obesidad y diabetes a que la mayoría de las personas no cumple con ninguna de las dos recomendaciones.

"Los estudios muestran que de los dos comportamientos, el más negativo para la salud sería no cumplir las recomendaciones de actividad física. Si se cumple la recomendación de los 150 minutos/semana de actividad física moderada a vigorosa el riesgo asociado a estar mucho tiempo sentado disminuye 80% a 90%. Además es posible prevenir, ayudar a manejar y disminuir el riesgo de complicaciones en más de 100 enfermedades, incluso infecciosas. En la pandemia observaron que las personas más activas tienen menos riesgo de fallecer o ser hospitalizadas por COVID-19 que las menos activas, independiente de otros factores, como hipertensión, diabetes y obesidad", puntualizó.

Asimismo, el Dr. Lobelo cree en el valor de "practicar lo que predicas" y aboga por que los médicos se conviertan en modelos saludables.

Fuente: <https://netsaluti.com>